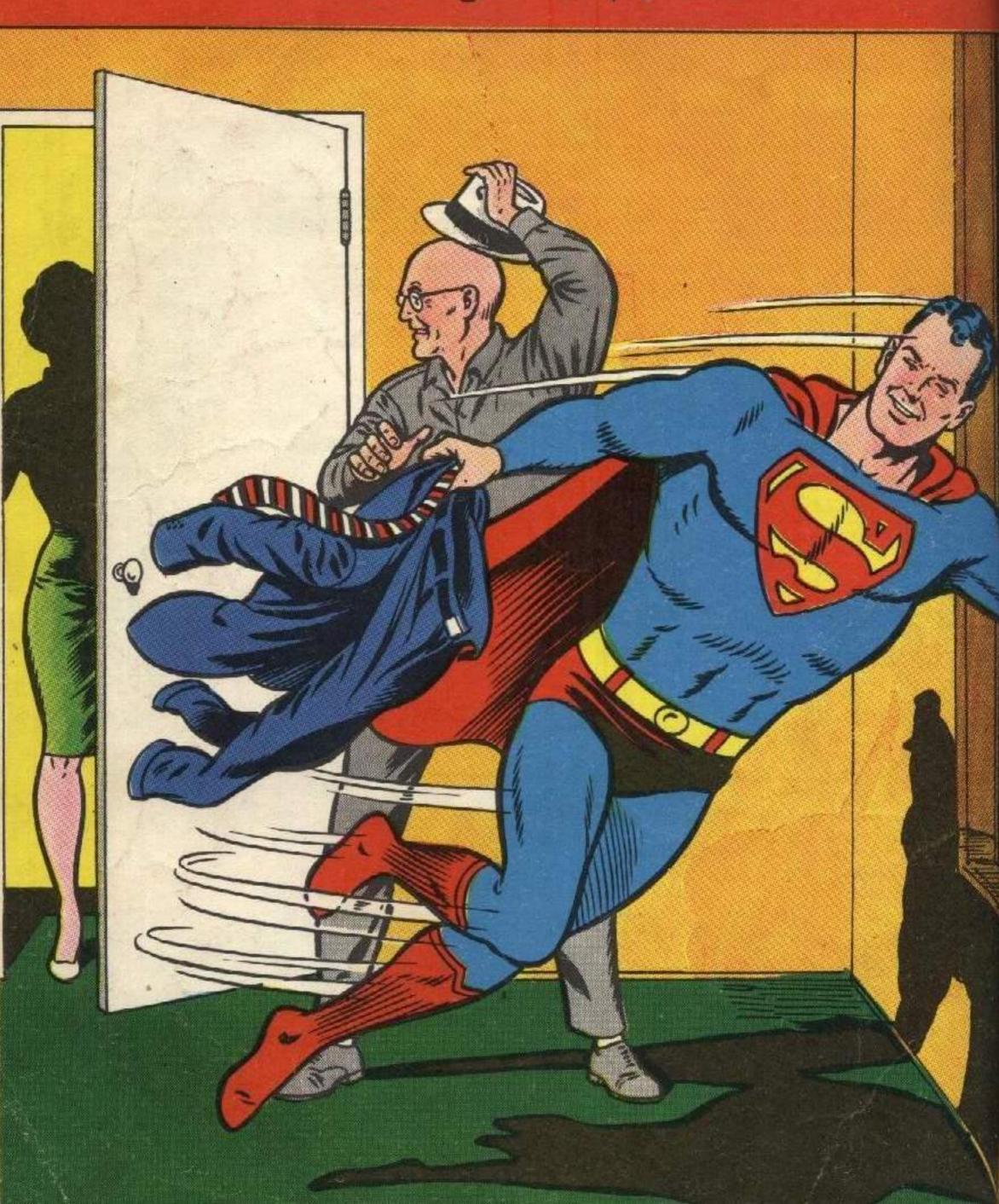
البطل الجبّار

يظهركل يوم خميس لتسلية الجيع العدد ٥٠ ت ١٠٥ ق٠ ل





تصدر عن شركة المطبوعات المصوق شي به ال ا تعضاء مجلس الادارة : سمير سوفي غسان تويني بشارة تقلا خادميا نشأت فريد رزق وليدتويني

> المديرالمسؤول مديرة لتحرير أنسي التحساج ليباني مشيقال

رئيسة التحرير ناديا نشأت

تمن العدد

لبنان ، ٥٠ ق. ل _ الجههورية العربية السورية : ٥٠ ق . س. المحراق : ٥٠ فلسًا _ المحلكة العربية السعودية : ١ ديال العربين وقطر ، ١ روبية _ ١ الكوبيت : ٥٠ فلسًا _ السودان : ٦ فروش البحرين وقطر ، ١ روبية المتحدة : ٥٠ فلسًا _ السودان : ٦ فروش المجهودية العربية المتحدة : ٥٠ مليعًا _ الجزائر، فونك جديد تونسيًا _ المغرب : ١ درهم .

ع.ع.م: ٣.٤٠٠

المطابع الألفلية

اللشانية

الاشتراكات

٠٠ ل. ل. للسنة الزامرة

١١ ل.ل. للسنة أشر

٥ ل. ل. للشائق أشر

5.3.10101.8.8

الارون ، ۱۰۰ را دخار - الواده : ۱۰۰ را دخار - الملكة الري الوي

حية رطال - الكوية المادينار

والرواليون: وارديط

انخت ليناست

في النارع 1

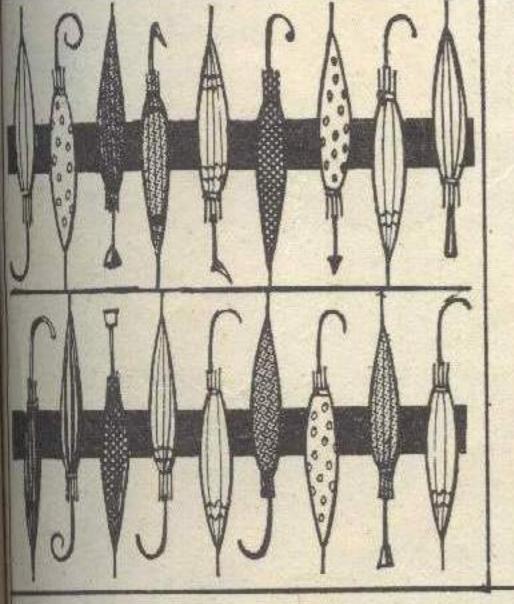
العنوان : سوبمان -ص . ب : ۲۶۰۰۰ - بیروت - لبنان - تلفون : ۲۹۳،۶۶۱

۱۱ - بیروب - بیان - محون ۱۱۱۱۱۱۱

indus

أماملت ۱۸ مظهرة منها المشاهرة منها المشبه بعضها المسلك معرفتها ؟ مكنك معرفتها ؟

التحد: من اليمين إلى اليسار التانية و العابمة والابعة عشر



2503

في مستشفى للامراض العقلية قصد احد النزلاء المدير وقال المديدة.

ــ انا في خطر عظيم، رفيقي في الفرقة يريد ان قتلني،

_ كيف تقول ذلك وانّا مار ابيض.

قصد احد رجال الاعمال جراحا شهيرا وكان أ حالة اضطراب شديد: _ هل يمكنك يا دكتور ان تجري لي عمليا

ـــ هل يمحنك يا دحنور أن نجري سي عمليا استئصال الزائدة في الحال؟

_ هل تشعر بألم؟

_ كلا. عندي عطلة ثلاثة ايام ولا اربدا

اضيع ومتي.





































"برديف" و"هدى" لأنها وقتند لم دكونا يعلمان أن

































ىن يُهدِّد الكم يبتونيت "

مكن ما ذا سيحديث

نسوبهان؟ نعم ...

شورمان سيتعرض إلى

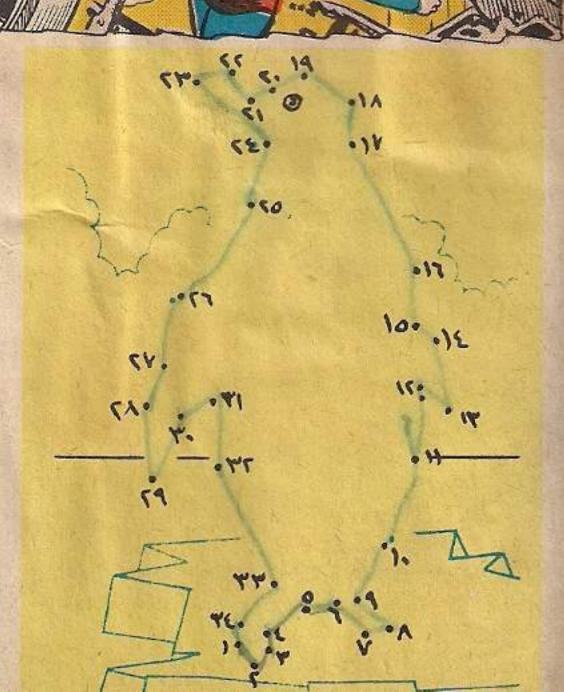
أخطار الكريلتونيت

الأخضر فيقصى المعدن

أَنفنيَ الخِبّارُ بعد اليوم!

تسليح

صلاالنقاط بعضها بالبعض فتجد الطائر الذي إستعار إسمه مجرم يكا فخص " الرجك الوطواط" في هذا العدد. هلا عرفته ؟





التعت ارة شروة وجسال يؤمنه التعدال

اليانطينياني النابط المانطين ا

ترقبنوا موعدك ومتع الحتظ في أربع ته أستحب الحكل شهرً



فشك سوبرمان كمنما عاول أن يغير الموادث التاريخية . لمن عهي طلبت منه مّاقوت المناريخية المن المناء وافخت المن المقاد وافخت المن المقوم بمحاولت الخرى وبنج . فراح بعد ذلك يمنع وقوع حوادث تاريخية المخرى ...











فتغیر وجه المتاریخ مرة المحری حبین غادر الکوکب کل سکانه قبل (نفجاً و بوقت قصیر حبراً ...



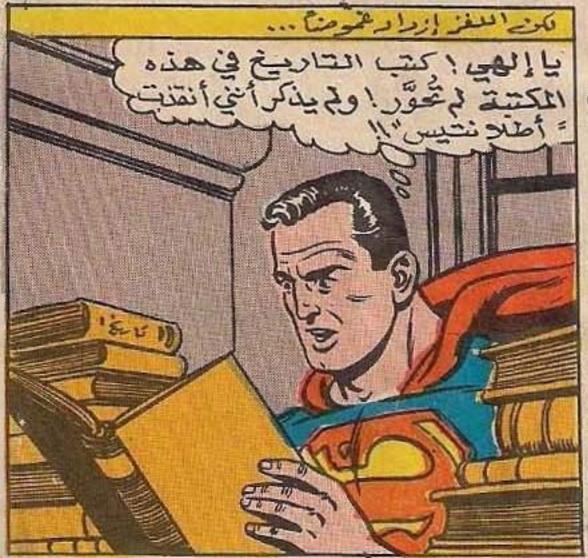


































الجودو فن في الرياضة والمنازلة اوجده معلم ياباني شهير عاش بين عام ١٨٦٠ و ١٩٣٩ وكان اسم جيفورو كانو. فجمع كانو في الجودو عدة اسس في المنازلة من غير سلاح مرتكزا في ايجاد هذا الفن على اهمية التوازن البدني والدقة في الحركة. حتى اذا شاهدت شريطا سينمائيا عن الجودو وقد خففت سرعة عرضه لتسمح للناظر ان يتابع الحركة بدقة بدت هذه الرياضة اقرب الى الرقص منها الى المنازلة.

لذلك غان في اتقان الجودو اهمية كبرى لان يكون الجسم مرتاحا وفي حالة صحية جيدة وان يكون اللباس مريحا وكثيفا لكي يمتص العرق السذي يفرزه الجسم اثناء اللعب.

ومن المفضل طبعا ان يبدا هذا الفن على يد معلم مدرب لكن ان لهم تجده حولك يمكنك ان تتمرن مع رفيق لك بلطف وباتقان متتبعا التعليمات بدقة كي لاتخطىء في حركة قد تسبب لك او لرفيقك ضررا. ومن المهم جدا ان تتذكر ان العنف ليس ما يرتكز عليه هذا الفن بل التوازن والخفة والرشاقة.

واليك قبل ان نبدا سلسلة تمارين الجودو في اعدادسوبرمان الاتية بعض الاصول والعبارات المرتبطة بهذه الرياضة الرشيقة:

الدوجو: وهو المكان الذي يلعب فيه الجودو. كناية عن قاعة او ساحة واسعة على أرضها حصير مشدود. ويجب ان يكون لكل لاعبين مساحة لا تقل عن خمسة امتار مربعة لكي تؤمن لهما حرية الحركة.

يجب ان يبقى الدوجو هادئا مريحا للاعصاب. فلا تكثر من الكلام ولا تصفر او تغني ولا تدخن بل ادخله بكل رزانة قاصدا الرياضة لا غير.

الكيمونو: وهو اللباس الذي يرتديه الجودوكا، اي لاعبو الجودو. وهو كناية عن بدلة بيضاء حسن الخام. يجب ان تكون السترة كثيفة لكي تمتص العرق وتحمي صاحبها. وان الجودوكا يفخرون بأن تبقى بدلاتهم نظيفة، ناصعة البياض.

درجات المهارة في الجودو: ان العلامة الوحيدة التي تفرق بين لاعب واخر في المهارة هي الحزام الذي يربط الكيمونو، فان جودوكا مبتدىء يلبس حزاما ابيض، بعد شهرين او ثلاثة، ان نجح في الامتحان الاولى يحق له ان يلبس حزاما اصفر شم يحصل على حزام برتقالي، واخضر، وازرق، اخيرا على حزام بني بازدياد معلوماته وكترة التمارين التي اتقنها.

هذا يستدعي عادة سنتين او ثلاث من التمرين والمنازلة، اما ما يتوق اليه كل جودوكا فهو ان يحصل على الحزام الاسود وهو ارفع منزلة في الجودو. وفي هذه المنزلة العليا درجات تبدأ من دان الاول وتنتهي بدان العاشر لكن هذه المنزلات تتطلب سنين طويلة وخبرة وموهبة ولا يحصل عليها الا القلائل.

نصائح طبية: لكي تمارس الجودو يجب ان تكون في صحة جيدة لانه كغيره من التمارين الرياضية، يستدعي نشاطا وجسما صحيحا، ومهم ايضا الا تكثر من التمرين في بادىء الامر لئلا تجهد نفسك فتفقد لذة هذا الفن الدقيق، ابدأ بالتمرين مرتين في الاسبوع لمدة نصف ساعة، ثم زد ذلك الى ساعة كاملة، مع الوقت يمكنك ان تتمسرن ثلاث مرات في الاسبوع او اكثر، عبرات في الاسبوع او اكثر، قبل ان تبدأ التمارين تأكد من ان تكون اظافر

اصابعك مقصوصة قصيرة لكي لا تؤذي رفيقك. اغسل يديك ورجليك واخلع ساعتك وخاتمك. لا تشم ب ابدا إثناء التمرين مروده تردد مراء

لا تشرب أبدا أثناء التمرين وبعده تعدد وريئح جسمك لمدة دقيقتين مغمضا عينيك ومتنفسا ببطء لكي يعود قلبك وجسمك الى مجراهما الطبيعي. شم استحم أولا بماء ساخن، لكي يرتاح جسمك شم بالماء الابرد لكي يتنشط.

لا تشرب ماء او تدخن قبل مضي ساعة على انتهاء التمرين.

مسرك

قبدا وتنتهي جلسة الجودو كل مرة بسلام معين هو بالفعل واحد من التمارين نفسها التي تساعد على تليين الجسم واعداده للمنازلة:

١ — قف مرتاحا وضع يديك على فخذيك كما
 يبدو في الرسم.

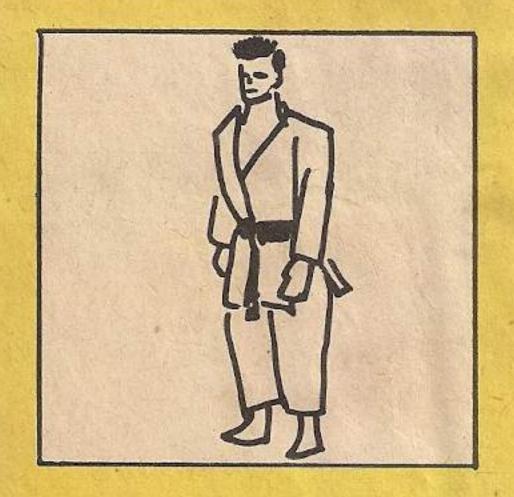
٢ — اطو ركبتيك وضع يديك فوقهما بينما
 يبقى جسمك الاعلى مستقيما

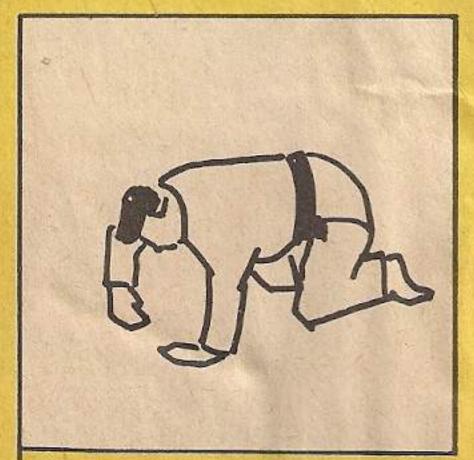
٣ __ اركع بركبتك اليمنى على الارض رافعا
 يدك اليمنى التى فخذك ثانية.

۲ شم عد ذلك بالركبة اليسرى حتى يتزن كل جسمك على ركبتيك.

ه _ ضع يديك على الارض امامك (كما فيي الرسم) وانحن .

٦ - لتنهض راجع الحركات نفسها بالعكس





في العدد القادم: كيف تسقط الى الارض من غير ان تتضرر •















وفي وفي الضود ... مظلحان الان وقداختفي أحدشتا الأنوار < المظتتين تبطانا الملوّنة!! الحداهما مفتوحة والأخرى معلقة (بها وفي آخرها شخ 11/91-





















" إن أفراد عصابت



بُرتمتال مسن أتاتاس





ارى المضوء ساطعا ...

ومعنى هذا أن المنابط

"حافظ" بحاجة إلى "الفي

رالنفق السريحالا ...

الجيّار" !! سأخرج من









ويعِدقِلىل..













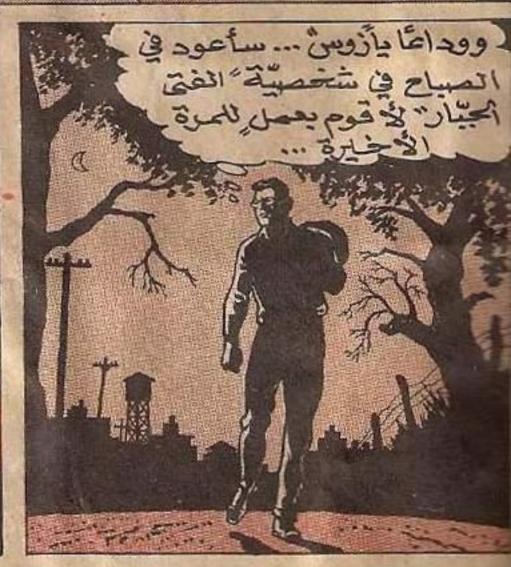






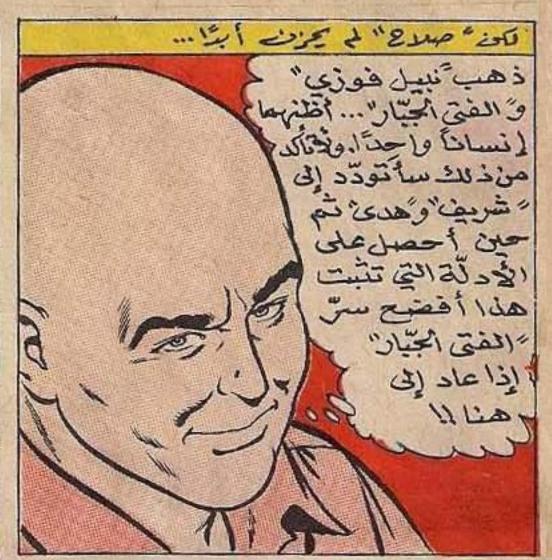




















أثر لطفها في "صلاع" فقرر...

انهما لطيفانجنا

وهما الآن أدواي.

لا أقدر أن أتصرف

بهذه الطريقة...

اكتشف سرهمادل)

سأكون لهما الولد

ार्ना ११ वर्ष

لن أحاول أن

















المرابع المالية

أغرب الحيوانات البحرية شكلا

يطلق هذا الاسم على حيوان بحري ليس له من الحصان الا الشكل والراس، جسمه غريب المنظر تغطيه خبس حلقات كبيرة عنقه عنق حمار وعيناه بعيدتان الواحدة عن الاخرى مما يجعله سن اغرب الحيوانات البحرية.

على جنبسي راسه زعنفتان صغيرتان تساعدانه على حفظ توازنه، وعلى ظهره واحدة تساعده على دخول الماء، وحصان البحر حيوان بطيء لكنه ليس فريسة سهلة المنال، فهو يستعيض عن سرعة الحركة بالتخفي، فاذا ما شعر بهن يحاول ان ياكله غير لونه فلا يميز بينه وبين قاع البحر او الصخور،

لا يحصل حصان البحر بسهولة على فريسته بسبب بطئه لكنه لا يموت جوعا بالرغم من ذلك . فانه يتعلق بقاع البحر وينتظر مرور حيوانات اصغر منه ليلتهمها ، اما صبره وشمهيته للطعام فلا حدود لهما فهر يبتلع في ساعتين حوالي ثلاثة آلاف وخيسينة من القريدس.

واذا اراد حصان البحر ان يتزوج اخذ يحرك جناحيه ويرقص ليلفت نظر الانشى اليه. فتضع هذه بيضها في جيب قرب بطنه،



وبعد ستة اسابيع تفقص البيوض فتحيط الصغار بالاب محاولة الصعود الى سطح الماء، على انها لا تبتعد كثيرا عنه بل تظل تحت جناحيه، فان الحياة قاسية على هذه الاسباك الصغيرة ومعظمها يؤكل في اولى ساعات حياتها، اما التي تنجو فتعيش عمرا طويلا يقارب السنتين.



على كل من يريد أن ننشر اسمد في زكن اسارف أن يقطع هذا الكوبون ويلمهقه برسالته.

-113,5%



ربنیه معوض - ۱۳ سنة - تهوی رسم والمطالعة - لبنان - طرابلس - السارع عزمي،

المد هاشم فایق - یه-وی جه-ع الموابع والمناظر - ۲ شارع معیام -الموابع المنتزه - شقة ۲۰ - الزتازیق

الماني جمال الدين ثابت - ٣٠ سنة ديدوى المطالعة -ج٠ع٠م - ٢ شارع الو السرور البكري بمنشية البكري مصر الجديدة،

مصر الجديدة .
صباح محسن الدليم المسنة المحسن الدليم المسنة المساح المساح المساح المساح المساح المساحة التحرير للبنين .

نجم عبد اللامي - ١٥ سنة - يهوى الطالعة - المراق - لواء الممارة - حلة الماجدية - شارع الملعب بواسطة العطار عبد زيدان.

رضا نجم عثمان - يهوى تبادل الطوابع - العراق - كرخ - دوزيين الخزل ٧ - ١٠٠٠

محمد عبد الرضا - ١٤ سنة - بوى الرياضة بـ العراق - عبارة ملة الماجدية - شارع المعب بواسطة العطار عبد زيدان.

نبيل موسى عوض - ١٤ سنة - بيل موسى عوض - ١٤ سنة - بيوى جمع الطوابع - الاردن - طولكرم - المدرسة الثانوية - تسرب الاصلاحية.

عادل يوسف الشمالي ١٤ سنة _ بيرى جمع الطوابع _ الكويت _ صب

حواس محمد طاهر - 17 سنة - يبوى جمع الطوابع - حوربا - القامشلي - شارع الاناسي دكان عزت مد - د.

يوسف حلال _ يهوى المراسلية _ لبنان _ بيروت _ الدورة _ كهب ادنا _ ملك فوزية سعيد رقم }}} .

جورج بطشون - ١٣ سنة - يهوى جمع الطوابع والصور - الاردن - عمان - صب ١٢٦٠-٠

مهدي راضي الربيعي - يهوى جمع الطوابع - بغداد - كرخ - دوريان منازل ۷ - ۱۰

جمال ناجي التكريني - يهوى جمع الطوابع - العراق - يعقوبة - متوسطة البنين.

احمد الزبيدي ١٨ سنة ــ يهوىجمع الطوابع والمصور ــ العراق ــ بغداد ــ صب ١٠٣٥ ٠

دريد حمدي شيلال - ١٦ سنية - يهوى جمع الطوابع - العراق - بغداد - اعظمية - شيارع ٢٠ رقم المنيزل - ١٢٥ سنية - ١٠٥

۱۲۰ – ۱ ۰ سهبل كامل درزي – ۱٤ سنــة – يهوى المراسلة – العراق – بغداد – جادة خاتون – منزل ٥٥ – ٢٦

على حسين مرباطي - ١٩ سفة - يهوى جمع الطوابع - البحريان - سوق القيصرية - بخزن على بان الشيخ الانصاري.

اسها جريج ١٢ سنــة - تهـوى الرسم والمطالعة - لبنان - طرابلس - شارع عزمي،

عماد رومائيل - ١٥ سنة - يهوى جمع الطوابع والتصوير - العراق - بفداد - صب ٢٣

على حسين عبد الواحد - يه-وى جمع الطوابع - العراق بغداد - مدينة اليرموك - دور الضباط،

عبد المناف النداوي _ ١٥ سنة،
يهوى جمع الطوابع، العراق _ بغداد
_ اعظمية _ محلة السفينة _ منزل
٠٥ _ ٢٨ ج ٠

خالد سالم الاستر – ١٧ سنة . يهوى السباحة ، الرياضة ، الاردن – عمان – جبل عمان – قرب قيادة الشرطة العامة – محلات شمالي ستيم .

خالد دعبول علاون - ١٥ سنة - يهوى الرسم وجمع الصور - سورية - دير الزور - مدرسة ثانوية اميه للبنين.

للبنين .

محمد غياث زبيده - ١٦ سنــة يهوى تبادل الصور والهدايا - سوريه
- حلب - صب ١١٢٠ .

نبيل عبدالله موسى == ١٢ سنة . يهوى جمع الطوابع، الاردن == رامالله _ مدرسة الغرندز للبنين.

مروان بركات - ١٢ سنة، يهوى المراسلة، سورية - حسكة - شارع ادلب - حارة العسكريسة،

عبد الرزاق الادلبي _ يهوى جمع الطوابع والصور مسورية _ دمشق _ شارع عبد الكريم الخليل _ بنايـة الادلبسي.

يوسف لوقا _ ١٢ سنة، يهوى جمع الطوابع، سورية _ حسكسة _ شارع يوسف العظمية،

يحيي محبد امين خليل _ ١٥ سنة .
يهوى المراسلة . ج .ع .م . مصر _
الزقازيق قسم المنتزه _ شارع المديرية
_ عبارة زيدان .

لؤي كامل شاهين -- ١٣ سنة، يهوى جمع الطوابع، الاردن -- نابلسس -- مدرسة عبر بن العساس،



